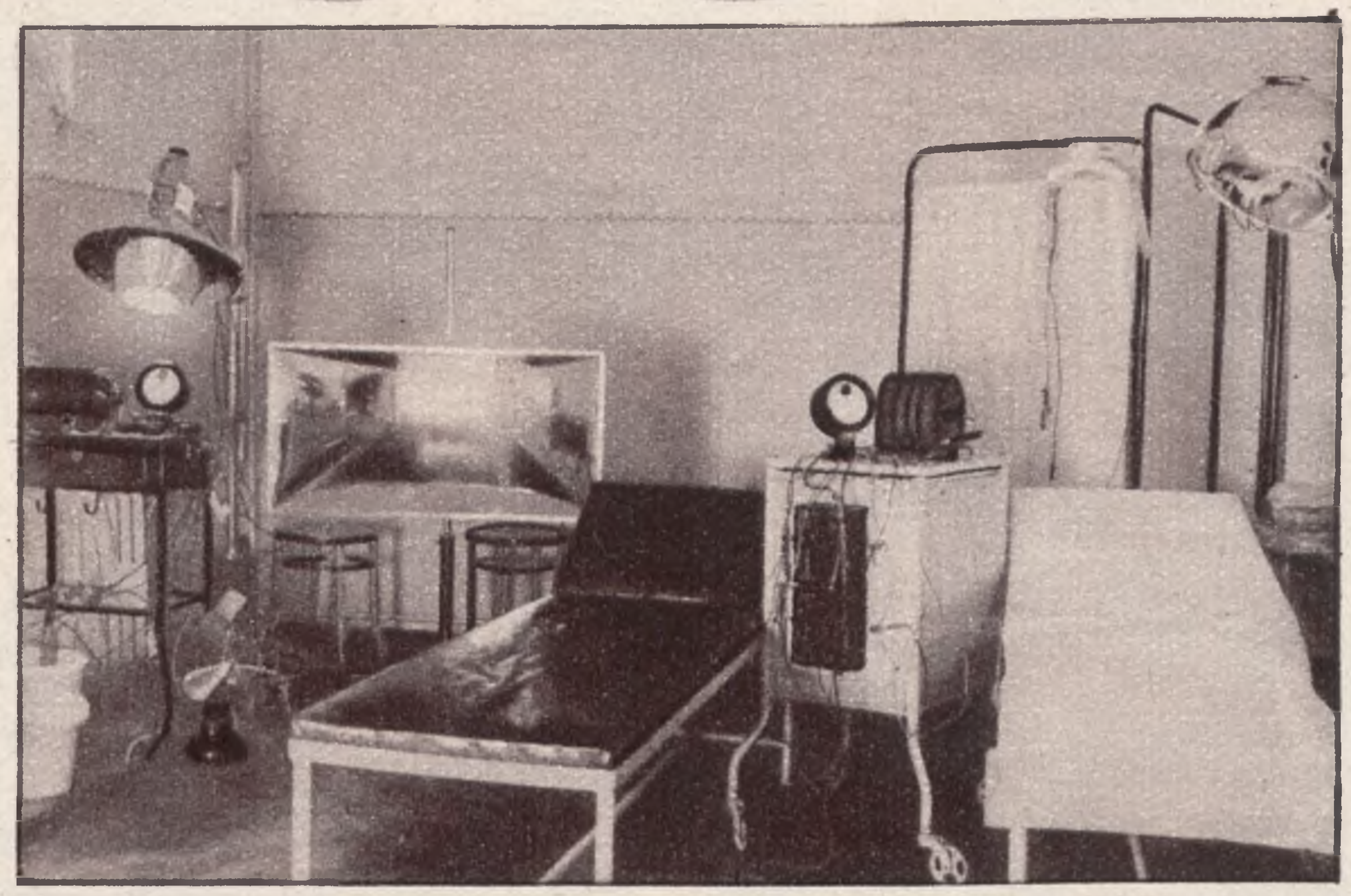
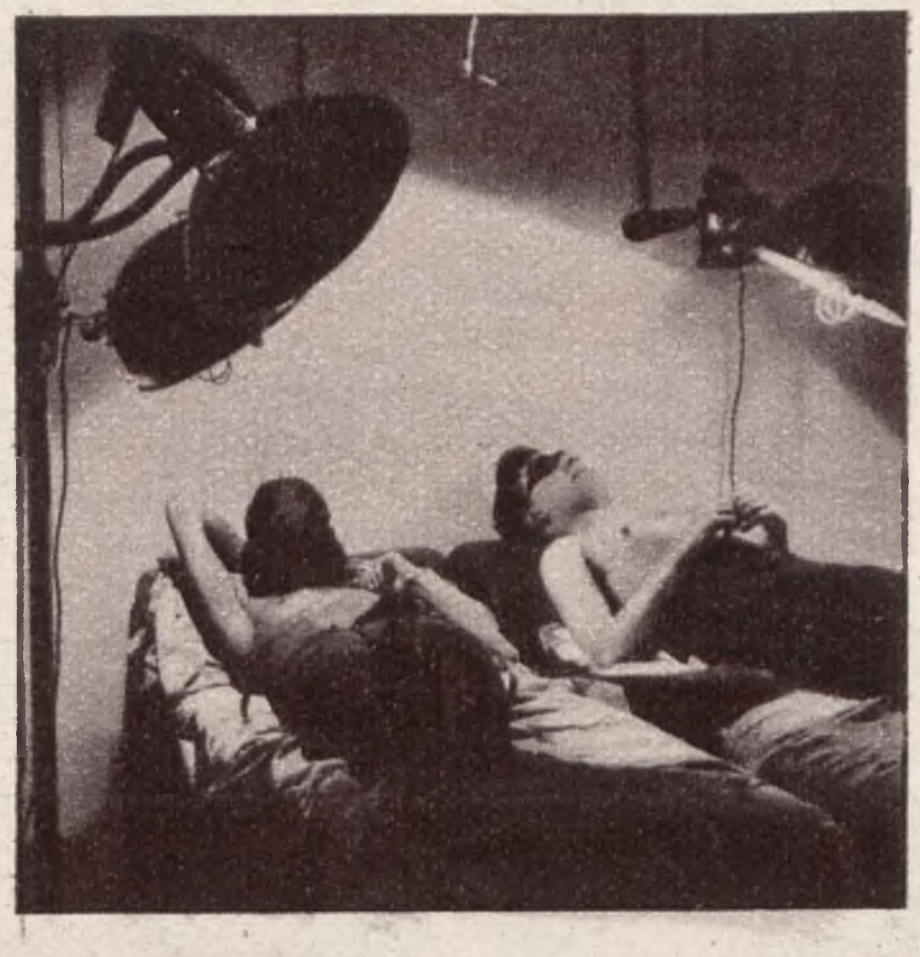


1933
co nam daje
DROGA DO ZDROWIA
MASAŻE
SPECJALISTYCZNE
LECZENIE
i OGÓLNE
ROENTGEN
LECZNICTWO
LEKI
FIZYKALNE
KASA CHORYCH
PORADNIE
SZPITALE
SANATORJA

O LECZNICTWIE FIZYKALNEM

W lecznictwie coraz wybitniejsze miejsce zdobywa dziś lecznictwo fizykalne. Opiera się ono przedewszystkiem na fizjologji człowieka, a posługuje się czynnikami fizycznemi, jak: woda, powietrze, elektryczność, światło, ciepło. Życie ustroju — to ciągła przemiana materji, sprawy chemiczne, których przebieg, stopień nasilenia itp. w dużej mierze zależy właśnie od czynników fizycznych. W różnych rodzajach schorzeń ulegają zaburzeniom różne czynności ustroju. Odpowiedni dobór zastosowanych zabiegów fizykalnych może doprowadzić do normy, t. zn. doprowadzić do zdrowia ustrój, zagrożony w swej równowadze. Leczenie fizykalne jest jednak bardzo kosztowne, wymaga bowiem różnorodnych bardzo drogich przyrządów oraz umiejętnej obsługi.







Na podobne wydatki, związane z leczeniem fizykalnem, nie mogą sobie pozwolić ludzie niezamożni, którzy jednak mogą korzystać z niego w doskonale zorganizowanych własnych zakładach Kas Chorych.

Olbrzymie zastosowanie w lecznictwie znalazła np. elektryczność.

1. *Elektryzacja*. Na pierwszy plan wysuwają się tu przypadki różnych porażeń, występujące bądź po ostrych chorobach zakaźnych, bądź po urazach mechanicznych i t. p. Bardzo staranne, ściśle lekarskie traktowanie chorych daje dużą możność powrotu do zdrowia, uniknięcia kalectwa, które zawsze grozi w przypadkach niedowładu, pozostawionego bez leczenia. Jest to zupełnie zrozumiałe, gdyż mięśnie wskutek uszkodzenia lub schorzenia nerwów, względnie wskutek ośrodkowych spraw (mózgowych, rdzeniowych) chorobowych nie otrzymują podniet do skurczów, a narządy nie pracujące ulegają zwyrodnieniu. Stan taki prowadzi do następowych zmian w stawach w postaci zrostów i unieruchomienia kończyny. Elektryzowanie doprowadza szereg sztucznych podniet do mięśni, nie pozwala im próżnować; jednocześnie stosowany masaż i gimnastyka zapobiegają zwyrodnieniu mięśni i bezczynności stawów.

2. *Diatermja*, czyli wewnętrzne wytwarzanie ciepła w narządach przy pomocy elektryczności, jeszcze silniej potęguje przemianę materji i odtwarzanie zanikających tkanek.

Pozatem diatermiczne przegrzewanie leczy doskonale różne schorzenia stawów zakaźne, artretyczne, bóle mięśniowe oraz zapalenie nerwów, zwłaszcza przewlekłe. W szeregu chorób wewnętrznych (miażdżyca tętnic, dychawica, schorzenia wewnętrznych narządów jamy brzusznej, serca) oraz chorób kobiecych też otrzymujemy doskonałe wyniki lecznicze przy pomocy diatermji.

3. W pobudzeniu ogólnej przemiany materji olbrzymią usługę oddaje *lampa kwarcowa*. Jestto rurka, sporządzona z kwarcu, zawierająca w sobie trochę rtęci. Po przepuszczeniu przez nią prądu elektrycznego rtęć paruje, a rozżarzona para rtęciowa wydaje krótkofaliste promienie, których działanie lecznicze przypomina działanie promieni słonecznych w wysokich górach. Naświetlania lampą kwarcową stosujemy w chorobach wewnętrznych, w okresie zdrowienia po ostrych chorobach zapalnych lub zakaźnych, wypadkach nieżytów oskrzeli, dychawicy oskrzelowej — w początkowych sprawach gruźliczych: gruczołów, płuc, kości, w różnych chorobach przemiany materji: cukrzyca, choroba Basedowa, Addisona, w niedokrwistości itp.

Światło lampy kwarcowej jest uważane za swoisty *środek przeciwkrzywiczy* i dlatego znajduje bardzo szerokie zastosowanie w leczeniu chorób dziecięcych. Łączne naświetlania lampą kwarcową i lampą żarową „Sollux" dają doskonałe wyniki w chorobach nerwowych, a więc w nerwobólach, nerwicach i stanach depresyjnych.

W *chorobach skórnych, kobiecych* oraz *w chirurgji* lampa kwarcowa również jest szeroko stosowana.

Działanie promieni krótkofalistych (pozafiołkowych), dostarczanych przez lampę kwarcową, jest wybitnie chemiczne.

Jeżeli chodzi nam o nieco głębsze, lecz nie bardzo głębokie działanie ciepła, stosujemy żarowe lampy *Sollux*, które wywołują przekrwienie. *Kąpiele elektryczne* stanowią połączenie działania ciepła i światła z wyłączeniem promieni chemicznych. Pełną *kąpiel elektryczną* stosujemy w sprawach gośćcowych, w dnie, otyłości, cukrzycy, w nerwobólach, zapaleniu nerwów. Używamy również *częściowych kąpieli* np. głowy w leczeniu spraw zapalnych ucha i dodatkowych jam nosowych, w przewlekłych odmrożeniach, w zaburzeniach naczyniowo ruchowych, w miażdżycy tętnic i t. p.

O ile chodzi nam o wyłącznie cieplne działanie, stosujemy *piecyki elektryczne*, w których wyłączamy działanie światła a posługujemy się tylko ciepłem powietrzem.

Z powyższego, bardzo zresztą pobieżnego szkicu, widzimy, ile mamy różnych możliwości w zakresie lecznictwa fizykalnego. Dzięki olbrzymiej różnorodności środków możemy dobierać zabiegi, zależnie od schorzenia i osobniczego oddziaływania ustroju każdego chorego.

Całe to kosztowne lecznictwo byłoby dla szerokiego ogółu niedostępne, gdyby ubezpieczenie chorobowe (Kasy Chorych) nie umożliwiało korzystania z kasowych zakładów fizykalnych wszystkim swym członkom, dla których staje się ono wielkiem dobrodziejstwem. *A. M.*

Alkohol groźnym wrogiem człowieka pracującego

Alkohol jest jednym z najgroźniejszych wrogów człowieka pracującego.

Osłabia on cały ustrój. Podniecenie, które daje, jest tylko chwilowe; po niem następuje tem większe znużenie i brak sił. Mięśnie wiotczeją, zmniejsza się bystrość wzroku, pewność ręki. Najjaskrawiej ujawnia się to podczas pracy na akord: robotnik, używający alkoholu, nigdy nie wykona tyle pracy, ile w tym samym czasie wykona człowiek wstrzemięźliwy, przez co obniża swój zarobek i pogarsza warunki swego życia, co znów ujemnie odbija się na stanie zdrowia. Tego jeszcze mało. Nie dość, że wódka powoli zatruwa ustrój i czyni go coraz mniej sprawnym, lecz jeszcze powoduje olbrzymią liczbę wypadków. W zawodach, wymagających pewności ruchów, przytomności umysłu i zimnej krwi, wódka jest prawdziwym mordercą.



Murarz na rusztowaniu, robotnik przy transmisjach, monter, górnik w kopalni, kierowca samochodu, muszą być trzeźwi. Wystarczy jedna sekunda zachwiania równowagi, jeden niewłaściwy ruch, jedna chwila opóźnienia, a człowiek może się stać kaleką do końca życia, a nawet zginąć na miejscu, zostawiając rodzinę w nędzy, bez żadnego zaopatrzenia. Toteż największa liczba wypadków przy pracy zdarza się w poniedziałki i dni poświąteczne, kiedy robotnik przychodzi do roboty po niedzielnem użyciu alkoholu. Z tego wynika, że zgubne działanie alkoholu nie jest przemijające, lecz pozostawia po sobie ślady nawet do dnia następnego (z niedzieli na poniedziałek).

Często wystarczą dwa, trzy kieliszki, których działania nie dostrzeżemy na pierwszy rzut oka, ale zmniejszają one sprawność ruchów i, co za tem idzie, wywołują nieszczęścia. Na pracę w dużej mierze wpływa wogóle zdrowie, samopoczucie, warunki, w jakich żyje człowiek. Każda normalna osoba stara się o poprawę bytu, o zdobycie wszystkiego, co jest potrzebne do rozwoju i życia. Wręcz przeciwnie postępuje alkoholik. Pracuje po to, żeby pić. Nie wystarcza mu wobec tego na jedzenie, je byle co, byle jak, a w ten sposób niszczy sobie zdrowie i traci siły. Nie może się przyzwoicie ubrać, chodzi obdarty i brudny, co źle wpływa na jego samopoczucie, staje się zły, zgryźliwy, wrogo odnosi się do ludzi. Nic też dziwnego, że nienawidzi swej pracy, idzie do niej niechętnie, wykonuje powierzone sobie zadanie niedbale. Toteż często traci pracę, a nowej nie może łatwo uzyskać, gdyż każdy, spojrzawszy na jego niechlujną odzież i przekrwione oczy, poznaje, z kim ma do czynienia i traci doń zaufanie.

Szczęście jeszcze, gdy pijak jest samotny. Sam wówczas odpowiada za swój nieszczęsny nałóg i sam ponosi jego skutki. Ale cóż się dzieje, gdy taki człowiek obarczony jest obowiązkami rodzinnemi? Nie dba o rodzinę zupełnie, bije żonę, krzywdzi dzieci, zmienia swój dom z miejsca radości i wypoczynku w istne piekło, szarpiące nerwy i zdrowie jego samego i jego najbliższych. Im bardziej opanowuje go zgubny nałóg, tem niżej się stacza. Z pożytecznego członka społeczeństwa staje się nędzarzem, pasorzytem, a nawet zbrodniarzem. Stwierdzono, że olbrzymia większość morderstw, zgwałceń, podpaleń i t. p. zbrodni bywa dokonana przez ludzi pijanych. Sobota, dzień wypłat, jest zarazem dniem największej liczby przestępstw i zbrodni. Dlaczego? Gdyż w ten dzień pijak, otrzymawszy pieniądze, może dać ujście swemu nieszczęsnemu nałogowi, a gdy wódka pozbawi go jasności myśli, zdolny jest do najgorszych występków, gdyby nawet skądinąd był dobrym i łagodnym człowiekiem. Należy pamiętać, że nie można się rozgrzeszać z wypicia dwu, trzech, czy więcej kieliszków „przy okazji". Żaden nałogowy alkoholik nie był nim od początku. Pijaństwo, jak zresztą każdy nałóg, opanowuje człowieka powoli, a osłabiając przytem wolę, czyni go szybko bezbronnym. Kieliszek zmienia się w kwaterkę, a „okazja", pilnie wyszukiwana, nadarza się coraz częściej, codzień niemal. Silny, zdrowy człowiek szybko staje się ruiną. Swojem nieszczęściem zaraża całe otoczenie.



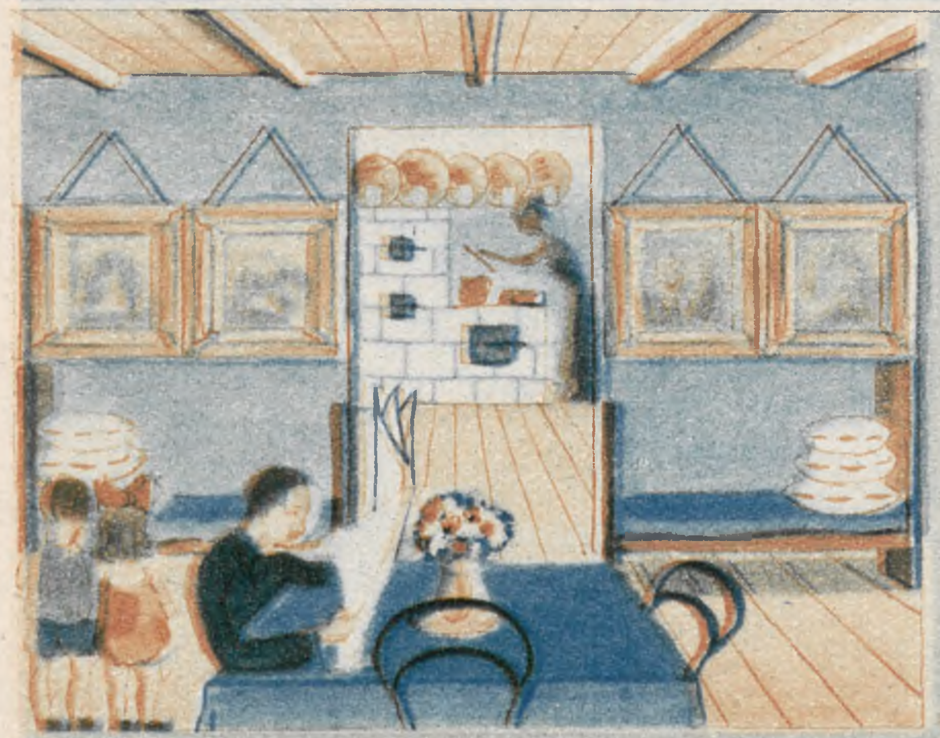
Pamiętaj o tem, że zamiast wydać pieniądze na kieliszek wódki, możesz za nie kupić kilo chleba dla twoich dzieci!



Dla człowieka pracującego wódka jest przyczyną: chorób, utraty pracy, nędzy, wypadków, zbrodni.

Ze względu na własne zdrowie, na możność i bezpieczeństwo pracy, na rodzinę każdy człowiek powinien wyrzec się wódki, tego największego wroga ludzkości i trucizny dla ciała i duszy.

Dr. W.



...Gibałom powodziło się dobrze...



...za ladą Abramek...

Historja jakich wiele



...czysta krążyła w gronie kolegów...



...zeszedł na tor...



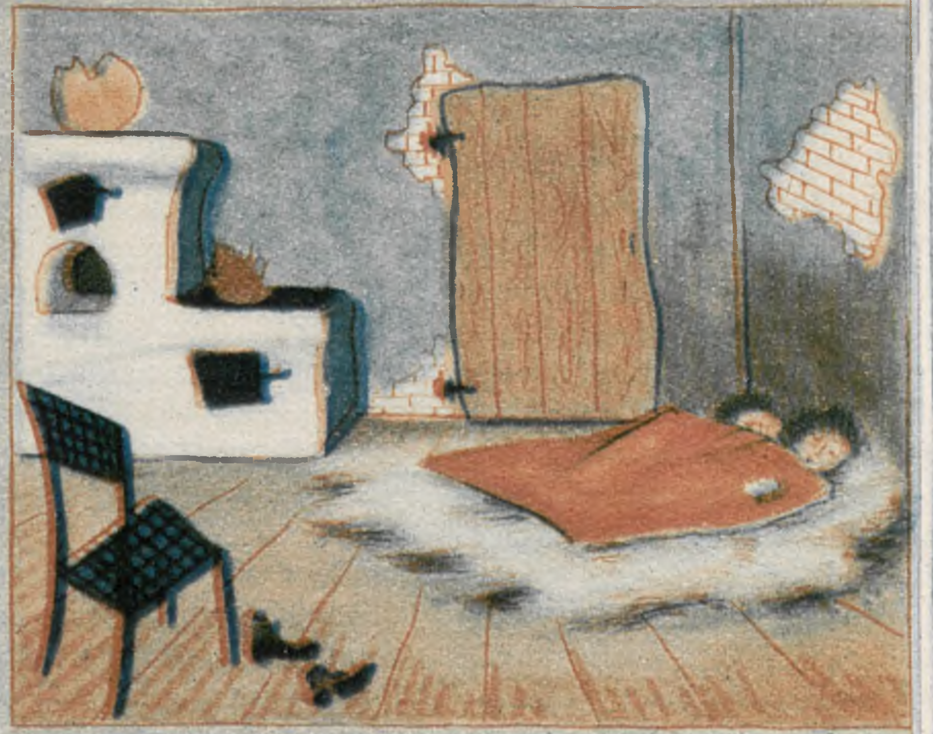
...budynek stacyjny i naczelnik chylili się w obie strony...



...tuż nad sobą czerwone światło...



...wyszedł ze szpitala o kulach...



...spały w kącie, skazane na nędzę.

Józek Gibała odłożył gazetę, wyjął fajkę z zanadrza, napchał tytoniem i zapalił zadowolony. Gibałom powodziło się dobrze. Józek pracował na kolei, wcale dobrze zarabiał, żonę miał skrzętną i gospodarną, dwoje przemiłych dzieci, 5-cio letniego Kubę i 4-ro letnią Marysię. Żona też czasem coś zarobiła, chowając kury, które sprzedawała na targu. To też w domu widać było dostatek. Na ścianie nad łóżkami, na których piętrzył się stos poduszek, wisiały obrazy świętych, oprawione w złocone ramy. Nad piecem kuchennym mosiężne rondle rzucały różowe odblaski na izbę, pod rondlami uszeregowały się białe, porcelanowe garnuszki z napisami „pamiątka z Kalwarji, z Krakowa“. Pośrodku izby stał stół, zasłany zieloną, aksamitną serwetą. W kącie izby znajdowała się na granatowo malowana skrzynia, pełna różności! Piękne, czerwone sznury korali, gruba wełniana chusta zimowa, kilka jedwabnych chustek na głowę, gorset odświętny, wzorzyste spódnice, kożuch Józka, buty z cholewami z palonej skóry, sztuka płótna na koszule, a na samym wierzchu, tuż pod wiekiem, aby się nie zmięło, czarne od święta ubranie Gibały. Pełna skrzynia stanowiła dorobek wielu lat ich pracy.

Ocknął się Józek z zadumania na dźwięk zegara kościelnego, wybijającego siódmą. Kaśka — zwrócił się do żony, myjącej statki — przygotuj mi posiłek, idę dziś na nocną służbę. — Przecie wiem, dyć jeszcze do 10-tej moc czasu. — Wyjdę dziś wcześniej, wstąpię do Abramka, z kolegami się zobaczę. — O raty, Józek, do Abramka idziesz? Nie chodźże, namówią cię na wódkę, a służbę masz. — Co to ja dziecko, pić mi nie wolno? Pracuję jak koń, za własne pieniądze piję, nie za cudze, to mi wolno — obruszył się Józek. — Nie wymawiam ci, ino widzisz, poczekałbyś, skończę pomywać, dzieci śpią, przeszlibyśmy się trochę, wstąpili do chrzestnych. — Co to, fircyk z miasta jestem, na spacery będę chodził? pójdę do karczmy, to se uczciwie pogadam z kolegami, a że wypiję jednego, to mi nie zaszkodzi. — Józek, służbę masz, niechby cię dyżurny zobaczył, żeś pił! — W oknie izby ukazał się sąsiad. Dobry wieczór — Dobry wieczór. — Swarzycie się? — Gibałowa powtórzyła rozmowę z mężem. — Oj, rację ma żona, nie pijcie przed służbą, o nieszczęście nie trudno! Chcecie dzieci zostawić sierotami? Uważajcie! lepiej nie igrać z ogniem! U was zaraz nieszczęście, stary robotnik jestem, za kawalerki nieraz pijany byłem na służbie, nikt nie zauważył i żyję dotąd. — No ostańcie z Bogiem, śpieszy mi się, bo czekają z kolacją w domu.

Gibała wszedł do karczmy, stojący za ladą Abramek, którego ledwie było widać z poza dymu tytoniowego, kiwnął mu przyjaźnie głową. — Dobry wieczór, panie Gibała, proszę bliżej, pan szukasz kolegów? Oni są w małej izbie, oblewają awans Franka Czerniaka. — Gibała zastanowił się, czy nie byłoby lepiej wrócić do domu, nie przypuszczał idąc do szynku, że koledzy urządzili większe pijaństwo. Nie będzie się można wymówić, bo się obrażą, a tu służba nocna go czeka. Zwrócił się ku wyjściu, gdy nagle drzwi sąsiednie się otwarły, koledzy zobaczywszy Józka otoczyli go kołem i jęli przekładać: a co tam służba, masz jeszcze dwie godziny czasu, upić się można i wytrzeźwieć do tego czasu, nie puścimy cię, rozlegały się głosy na okół. Po chwili siedział w gronie kolegów a „czysta“ krążyła w kółeczko. Czas szybko leciał.

Ani spostrzegł się Gibała jak dochodziła 10-ta. Trzeba było przerwać miłe posiedzenie, głowę miał ciężką, nogi uginały się pod nim. „Zadużo wypiłem — pomyślał — nie powinienem — et głupstwo, dam radę, byle tylko naczelnik nie zobaczył. Na powietrzu wytrzeźwieję“. Tymczasem, gdy wyszedł, było jeszcze gorzej, musiał bardzo uważać, by iść prosto.

W kilka minut był na stacji. Zeszedł z innymi robotnikami na tor. Mieli przesuwać wagony. Jeden z robotników, spostrzegłszy, że Józek jest podchmielony, radził mu, by się zwolnił i wrócił do domu. Gibała obruszył się i odkrzyknął, „wcale nie jestem pijany“. Podszedł do wozów, niezdarne jego ręce długo mozoliły się, by szczepić łańcuchy, a tu już wołano, by przechodził do następnych. Skończyli z wagonami, Józek odetchnął, stanął między torami i zapatrzył się na budynek stacyjny, który, jak mu się zdawało, chylił się raz na lewo, to znów na prawo. W drzwiach biura ruchu zjawił się naczelnik stacji i badawczo począł przypatrywać się Gibale. Józka ogarnął strach — pewnie go zobaczy. Postanowił skryć się za wagony stojące na trzecim torze, odwrócił się raptownie, pośliznął się na szynie i upadł. Poderwał się rozpaczliwie, wsparł na obu rękach, by się podźwignąć, gdy nagle posłyszał świst lokomotywy i tuż nad sobą ujrzał jej czerwone światła. Do uszu jego doleciał przeraźliwy krzyk „Gibała“! coś go szarpnęło boleśnie za nogi, przed oczyma zatańczył budynek stacyjny z naczelnikiem i runął nieprzytomny na szyny.

Zatrzymano lokomotywę, zbiegli się robotnicy. Wezwano zaraz lekarza kolejowego. Józek leżał zakrwawiony. Żył, lecz lokomotywa obcięła mu obie stopy po kostki. Doktór stwierdził, że Gibała był pijany, a znaleźli się świadkowie, którzy to potwierdzili.

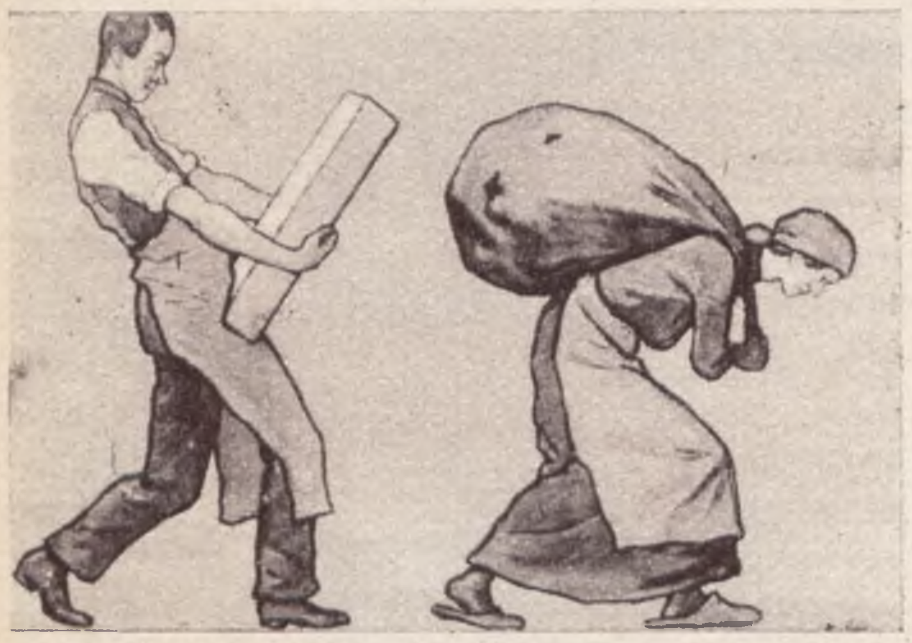
. . . .

Józek Gibała wyszedł ze szpitala po długich miesiącach leczenia. Wyszedł o kulach, wracał do swoich — kaleką. Serce jego przez te długie miesięce tęskniło za domem, żoną i dziećmi, nie wiedział, jak go przyjmą, jego, niedołęgę, niezdolnego do pracy. Bał się wymówek, wiedział, że sam był winien swemu kalectwu. W domu przywitała go nędza i smutek, Gibałowa zapracowana posługami, przynoszącemi zaledwie kilkanaście złotych na miesiąc, które musiały wyżywić dzieci i męża. Marny to był zarobek! Dzieci były wiecznie głodne. Przeniesiono się do nędznej izby na skraju miasteczka. Po nieopalonej izbie hulał wiatr jesienny. Na ścianach zabrakło błyszczących mosiężnych rondli, skrzynia stała pusta.

Poszły w świat czerwone sznury korali, gruba chusta zimowa, buty z cholewami, które i tak nie były potrzebne teraz Józkowi. A wieczorami, gdy w każdem domostwie jasno paliły się lampy, Gibałowie siedzieli po ciemku nie paląc światła. Nie było na naftę, siedzieli u okna, nic nie mówiąc do siebie. Bo i co mieli mówić. Lepiej może, że milczeli, choć Gibałowej cisnęły się na usta gorzkie słowa wymówki. Nie mogła myśleć o czem innem, jak tylko o tym wieczorze wiosennym, kiedy to Józek szedł ostatni raz na służbę. Tak go prosiła, by nie wstępował do karczmy, by szedł z nią do chrzestnych. Nie chciał, poszedł, a potem ktoś zastukał do okna i krzyknął „Józka przejechało“. Poleciała na stację, nie wiedząc nawet, kiedy się tam znalazła, i zobaczyła jego, Józka, pokrwawionego, dziś jeszcze słyszy głos doktora: „Pijany był, sam sobie winien, nic z kolei nie dostanie“. Gdyby był jej posłuchał w ten nieszczęsny wieczór przed służbą, nie hulałby dziś wiatr po izbie, i nędza nie pukałaby do niej. Gdybyż był pamiętał, jeśli już nie o niej, to o tych maliznach, co tam spały w kącie izby, głodne zmarnowane i skazane na nędzę.

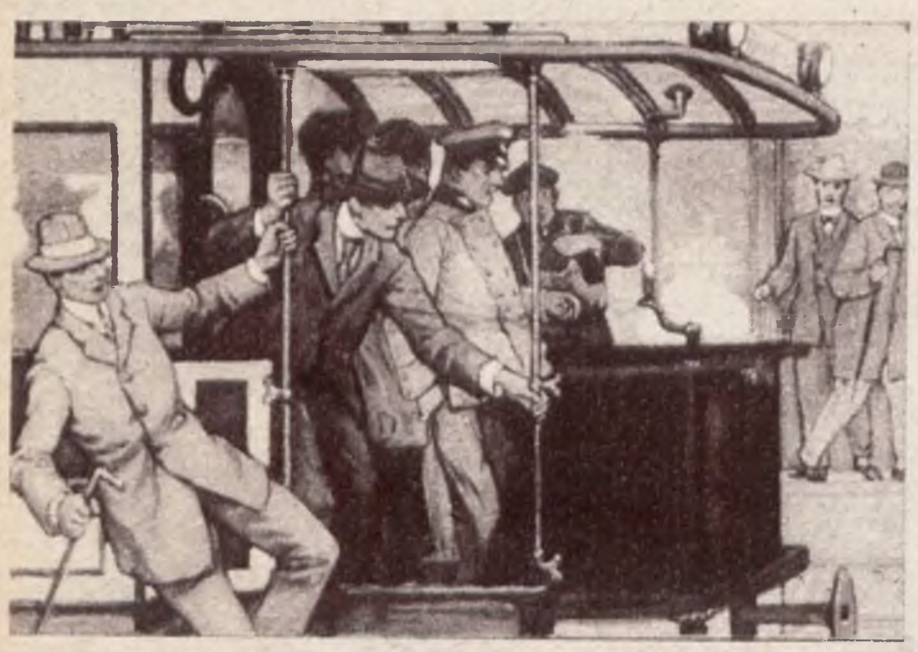
L.

Czem się kierować wybierając sobie zawód?



Zawód źle wybrany; ludzie zbyt słabi fizycznie do wykonywania danej im pracy

Wybierając zawód, należy uwzględnić dwie okoliczności: stan zdrowia i psychiki pracownika, a więc jego skłonności i uzdolnienia. Gdyby bardziej brano je pod uwagę, byłoby mniej chorych, mniej ludzi cierpiących na nerwy, mniej nieszczęśliwych wypadków, mniej rozgoryczonych i zniechęconych, którzy nie mogą podołać nałożonym na nich obowiązkom. Zagranicą są bardzo rozwinięte t. zw. poradnie psychotechniczne; istnieje wiele zawodów, do których nie przyjmuje się nikogo bez uprzedniego psychotechnicznego badania, które stwierdza, czy kandydat wogóle jest zdolny do wykonywania obranego przez siebie zawodu.



Człowiek nie nadający się do swego zawodu: brak zimnej krwi i zdolności szybkiego orjentowania się

Szofer musi się odznaczać zdolnością szybkiej orjentacji, zimną krwią, opanowaniem i energją. Nie może być szoferem osoba, która miewa zawroty głowy, posiada osłabiony wzrok lub słuch, słaby mięsień sercowy, rozszerzenie żył, zesztywnienie stawów i t. p.

Robotnik w hucie szklanej musi być silny, wytrzymały, oporny na choroby i mieć zupełnie zdrowe płuca.

Murarz powinien być silny, mieć zdrowe serce, mózg, płuca, dobry wzrok i słuch oraz pewną zręczność, bez której nie da sobie rady na rusztowaniu.

Do zawodu praczki nie nadaje się osoba, która cierpi na bóle głowy, choroby kobiece, osłabienie serca i posiada skłonność do żylaków i owrzodzeń.

Fryzjer musi posiadać dobry wzrok i wielką wytrzymałość, nie może nosić w sobie śladów krzywicy, gdyż wtedy nie mógłby spełniać swej pracy, która wymaga ciągłego stania. Poza tem nie może cierpieć na płuca i choroby, budzące w otoczeniu odrazę.

Drukarz musi mieć dość dużo siły fizycznej, doskonały wzrok, dobrą pamięć i zdolność skupiania uwagi.



Zawód dobrze wybrany: siły odpowiednie do danej pracy

Listonoszem i wogóle pocztowcem może się stać osoba z dobrym wzrokiem, zdrowemi płucami i silnem sercem oraz wytrzymałemi nogami.

Telefonistka musi mieć dobry wzrok i słuch, dużą wytrzymałość nerwową, pamięć słuchową, umiejętność skupiania uwagi i zdolność szybkiego wykonywania ruchów.



Człowiek odpowiedni do swego zawodu: szybkość orjentacji i zimna krew

WĄGLIK

Wąglik zaliczamy do chorób zawodowych. Ulegają mu przedewszystkiem zwierzęta, a od nich może się łatwo udzielić człowiekowi.

U człowieka może on wystąpić w trzech postaciach.

1) Wąglik skórny, występujący w postaci „czarnej krosty" (skąd pochodzi jego nazwa: czarny jak węgiel), która szybko przeobraża się na rozlany, zbity naciek.

2) Wąglik przewodu pokarmowego, ujawniający się gorączką, bólem głowy, wymiotami, biegunką, bólem brzucha, potem porażeniem jelit. Zwykle bywa śmiertelny.

3) Wąglik płucny daje obraz gwałtownego zapalenia płuc, kończy się śmiercią.

Zakażeniu wąglikiem ulegają najczęściej garbarze i robotnicy, zajęci obróbką skór, włosia i wełny.

Na sierści zwierząt chorych znajdują się liczne zarodniki bakteryj wąglikowych, które są bardzo oporne na środki bakterjobójcze, zimno, gorąco i t. p., a z łatwością dostać się mogą z pyłem do jamy ustnej i dróg oddechowych człowieka, gdzie znajdują odpowiednie podłoże i przetwarzają się w bardzo zjadliwe osobniki dojrzałe. Na zakażenie wąglikiem narażeni są również rzeźnicy, lekarze weterynaryjni, którym oprócz tego zakażenia grozi zakażenie przyranne, w razie skaleczenia się w czasie sekcji lub ćwiartowania chorej sztuki.

Zjedzenie słabo przegotowanego lub niedopieczonego mięsa wieprzowego bywa również przyczyną zakażenia. Do przenośników tej choroby należą też muchy.

Dla zapobiegania tej chorobie u ludzi należy zwalczać ją u zwierząt. Szerzy się ona wśród zwierząt domowych przez zakażenie pastwisk kałem zwierząt chorych. Z trawą dostaje się zarazek do ustroju zwierzęcia. Sztukę, padłą na wąglik, najlepiej spalić, gdyż, o ile ją tylko zakopiemy w ziemi, zarodniki z wodą lub też przy pomocy dżdżownic mogą wydostać się na powierzchnię ziemi, zakażając paszę. Jeżeli więc w jakiej stajni czy oborze zdarzy się wypadek wąglika, należy o tem niezwłocznie donieść władzy sanitarnej, stajnię całą należy odkazić, a resztę bydła poddać szczepieniu ochronnemu. W żadnym razie nie należy używać ani mięsa, ani sierści czy skóry ze sztuki, która padła na wąglik.

Istnieją specjalne przepisy ustawowe, do których należy stosować się w zakładach przemysłowych, trudniących się obróbką surowych skór i sierści. Nakazują one odkażenie surowców zwierzęcego pochodzenia przed oddaniem ich w ręce obrabiających robotników.

Liczba zachorzeń na wąglik w poszczególnych zawodach:

Z pośród 278 przypadków przypadło na:

rolnictwo i zawody pokrewne . .	173
rzeźnictwo	17
garbarstwo	15
rymarstwo, szewstwo	9
policję weterynaryjną	8
handlarstwo bydła i skór	7
inne zawody, pozostające w związku z wytworami zwierzęcemi	14
rodziny pracujących w powyższych zawodach	9
razem	252
inne zawody	26
	278

GÓRNICTWO

Zawód górnika sam przez się należy do najcięższych, a przytem naraża go na bardzo liczne wypadki.

Górnik jest skazany na brak pożytecznego działania promieni słonecznych i wogóle na brak światła, co się bardzo ujemnie odbija na zdrowiu. Górnik stale musi znosić brak czystego, świeżego powietrza, wskutek czego zapada często na choroby narządów oddechowych, niedomogę serca i naczyń krwionośnych. Jest on skazany na stałe wdychanie pyłu, drażniącego i osłabiającego oskrzela i płuca; pozatem stała wymuszona postawa, do jakiej często zmusza go praca pod ziemią (stałe pochylenie, klęczenie, opieranie się na łokciach), powoduje skrzywienia kręgosłupa, zwężenie klatki piersiowej i wreszcie bolesne zapalenie torebek maziowych w okolicy stawów rąk, łokci i kolan. Górnicy w kopalniach kruszców chorują często na przewlekłe zapalenie nerek. Monotonność pracy pod ziemią wywołuje rozstrój nerwowy, stałe przygnębienie i co za tem idzie, jest przyczyną częstych samobójstw. Ustrój górnika zatruwają gazy kopalniane: tlenek węgla, metan, kwas węglowy, siarkowodór i inne.

Chorobą zawodową górnika jest także choroba tęgoryjcowa. Powoduje ją drobny robak (10—15 mm długi), który lęgnie się pod ziemią w kopalni, a dostawszy się z wodą, lub jedzeniem do jelit, przebija ich błonę śluzową, wywołuje krwotoki, niedokrwistość i silne osłabienie.

Choroba tęgoryjcowa jest złośliwa i niebezpieczna. Leczenie jej nie jest zbyt trudne, o ile chory zwróci się wcześnie do lekarza, póki pasorzyt nie zdoła uczynić zbyt wielkich spustoszeń w ustroju.

Cóż można poradzić przeciw tym wszystkim niebezpieczeństwom, czyhającym na górnika pod ziemią?

W pierwszym rzędzie pomogłoby tu higjeniczne urządzenie kopalni, a więc ulepszone przewietrzanie, stosowanie przyrządów, pochłaniających pył, lepsze oświetlenie, większa czystość, wprowadzenie maszyn, ułatwiających pracę. Te sprawy jednak nie zależą od samego górnika, może na nie wpływać tylko pośrednio i to w słabym stopniu. Jednakże górnik poza kopalnią może się zachowywać tak, żeby choć w części wynagrodzić sobie szkody, wyrządzone jego zdrowiu przez pracę pod ziemią.

Przedewszystkiem powinien poza pracą spędzać czas na świeżem powietrzu, wietrzyć mieszkanie, spać przy otwartem oknie i t. p.

Utrzymanie ciała we wzorowej czystości zobojętni szkodliwe działanie na skórę pyłu i szkodliwych drobnoustrojów. Wreszcie umiarkowany ruch, nienużące sporty będą stanowić przeciwwagę wymuszonej postawy, zniekształcającej ciało w kopalni.

Dr. A.



Ratowanie zasypanych górników

NOTATKI

Ustawa o ochronie pracy zawiera osobne przepisy, zakazujące ze względów zdrowotnych wykonywanie pewnych prac kobietom i osobom młodocianym. Należy tu między innemi zakaz pracy w porze nocnej, określenie najwyższej wagi ciężarów (30 kg), dźwiganych przez kobiety, ochrona kobiety ciężarnej.

Doświadczenia wykazały, że wprowadzenie pięciominutowych przerw po każdej godzinie pracy w warsztatach tkackich trzykrotnie zwiększyło wydajność pracy.

Jakie choroby powoduje praca w postawie stojącej?

Zniekształcenie kośćca: skrzywienia kręgosłupa, miednicy, kończyn dolnych, dalej osłabienie więzadeł stawowych, nadwichnięcia i zniekształcenia stawów, jak płaskie stopy, koślawe kolana i t. p.

Schorzenia naczyń krwionośnych: Żylaki kończyn dolnych z obrzękami i owrzodzeniami.

Schorzenia narządów wewnętrznych: Opadanie (obniżenie) trzewiów jamy brzusznej, skrzywienie i wypadanie kobiecych narządów rodnych i t. p.

Schorzenia skóry: Odciski na stopach, zanik i owrzodzenia skóry w następstwie żylaków itp.

Wyczerpanie mięśni, utrzymujących ciało w postawie stojącej i znużenie całego ustroju.

Aby zapobiegać szkodliwościom pracy stojącej należy dbać o częstą zmianę postawy podczas stania, a co pewien czas na krótko przerywać wykonywaną pracę dla chwilowego wypoczynku. Praca kobiet w postawie stojącej trwająca dłuższy czas, jest ze względów zdrowotnych niewskazana (ciąża, macierzyństwo).

Jeśli zauważysz u siebie któreś z wyżej podanych objawów chorób, śpiesz wcześnie do lekarza, który poda ci radę, jak zapobiegać rozwojowi schorzenia (zmiana zawodu bywa nieraz konieczna).

ŚMIERTELNOŚĆ ROBOTNIKÓW w SILE WIEKU WEDŁUG ZAWODÓW.



Objaśnienie:

Liczba zgonów w zawodzie górniczym trzykrotnie przewyższa ogólną przeciętną śmiertelność. Przyczyną tego są ciężkie warunki pracy. Wysoką śmiertelność spostrzegamy również u pracowników narażonych na działanie pyłu metalicznego (szlifierze metali, zecerzy itp.), mineralnego (górnicy, ceglarze, robotnicy zakładów cementowych, węglarze itp.), dalej pyłu roślinnego (młynarze, piekarze, tkacze, stolarze, robotnicy tytoniowi), pyłu zwierzęcego (kapelusznicy, kuśnierze, szczotkarze, garbarze) wreszcie pyłu mieszanego (robotnicy wielkich warsztatów, jak kolejowe, szlifiernie i t. p.). — Znaczną stosunkowo śmiertelność w zawodzie kelnerskim tłumaczy się naogół niehigjenicznemi warunkami pracy i zawodową sposobnością używania alkoholu. — Wielkie wysiłki przy pracy fizycznej sprowadzają groźne dla życia schorzenia serca (kowale, tragarze). — Najmniej szkodliwą dla zdrowia jest praca na roli.

CZY WIESZ ŻE...

Piekarze wskutek szkodliwej dla zdrowia pracy nocnej żyją krócej, niż inni pracownicy. — Przeciętna wieku piekarza wynosi 43 lata; stają się oni niezdolni do wykonywania swego zawodu znacznie wcześniej, niż inni robotnicy. Statystyka angielska wykazała, że z pośród 100 zawodów piekarze zajmują trzecie miejsce co do liczby samobójstw. Jest to spowodowane ciągle wzrastającem przygnębieniem, jakie powoduje u nich nocne zajęcie, praca przy sztucznem świetle i w złem powietrzu.

Drukarze narażeni są na zatrucie ołowiem. W stopie metali, jakich używa się do odlewania czcionek mamy 75%—90% ołowiu. Pył ołowiowy unosi się stale w powietrzu, podczas przetapiania czcionek szkodliwe pary ołowiu dostają się do płuc pracowników. Stała postawa stojąca, w jakiej wykonuje swoją pracę składacz, naraża go także na różne dolegliwości i osłabienie odporności ogólnej. Stąd drukarze cierpią często na gruźlicę, inne choroby narządów oddechowych, żylaki, skrzywienia kręgosłupa i zatrucie ołowiem. Według statystyki francuskiej na 1.000 ciężarnych kobiet, pracujących w fabrykach przetworów ołowiowych, zdarza się przeciętnie 610 poronień. Zatrucie ołowiem występuje nieraz u malarzy wskutek zawartości ołowiu w farbach (glejta, minja, biel ołowiowa).



Blisko 74% polerowników umiera na suchoty, trzy czwarte z nich żyje krócej, niż 50 lat. Jest to skutek wdychania wielkiej ilości pyłu, na jakie są narażeni polerownicy wszelkiego rodzaju.

Do zdrowszych zawodów należy murarstwo. Murarz prawie stale przebywa na świeżem powietrzu, przy pracy wykonuje ruchy, stanowiące gimnastykę dla całego ciała. Pył ceglany, który wdychają murarze, jest znacznie łagodniejszy od innych rodzajów pyłu zawodowego.

Praczki chorują na wypryski skórne, zapalenie dróg oddechowych, reumatyzm, żylaki, nieżyt żołądka i kiszek, choroby kobiece i niedokrwistość.

Listonosze chorują na zaziębienia, reumatyzm, żylaki, przepuklinę, skrzywienia kręgosłupa (wskutek noszenia ciężkiej torby na jednem ramieniu).

Telefonistki cierpią często na reumatyzm, artretyzm, choroby żołądka, gruźlicę i rozstrój nerwowy.

Kolejarze, zwłaszcza zaś maszyniści i palacze doznają osłabienia wzroku, słuchu, chrypki, cierpień nerwowych, bezsenności i reumatyzmu.

Robotnicy w przędzalniach bawełny i lnu chorują na gruźlicę, osłabienie wzroku, zaburzenia nerwowe, niedokrwistość.

Wskutek zmęczenia pracą spada liczba czerwonych krwinek. W czasie odpoczynku krew powraca do normalnego stanu. Pod wpływem stałego przemęczania się liczba czerwonych krwinek trwale się zmniejsza, przyczem zmieniają one swą postać i budowę. Należyty odpoczynek po pracy jest więc konieczny dla człowieka, który chce zachować zdrowie.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie